



✉ info@drboazmkumbord.com

📍 P.O.Box 31338 Dar es salaam
Kinondoni Mwananyamala Street
Near Kabakabana Ruganisa Plot

☎ +255 767 074 124
+255 674 545 294

HEALTHY EATING CO LTD

PISHI LA LEO:

Mkufunzi: Shadya Omary Ahmed na Dr Boaz Mkumbo

PIZA YA KIAFRIKA

Watu wengi wanapenda kufurahia vyakula kama pizza za kimagharibi ambazo tunazipika kwa kutumia vyakula ambavyo sio rafiki kwa magonjwa yetu. Mfano pizza nyingi hupikwa kwa kutumia unga wa ngano na mafuta yatokanayo na mbegu za mimea (Vegitable oils) ambazo zote zimebebelea viangamizi vya mwili kama Gluten, Super drug (Kilevi), na sukari nyingi ndani yake. Pia mafuta ya mbegu za mimea hutupatia Omega 6 na kuendelea kuwasha moto ndani ya miili yetu kwa kitalamu hali hio huitwa “Chronic low grade inflammation” Ukisoma kitabu changu cha “Kitambi cha wanga na suluhisho la magonjwa ya lishe” ukurasa wa nimeeleza maradhi yanayo ibuka kwa sababu ya vyakula vyenye omega 6 kwa wingi, na athiri za kutowiana kwa omega 3 na omega 6 na mwisho athari za free radicals sumu zipatikanazo ndani ya seli wakati wa uchakataji wa vyakula.

Sasa basi hebu leo tujifunze pishi ambalo Dada Yetu shadya mwanafunzi wa Healthy Eating academy, pishi hili nimelipa jina la “Pizza ya Kiafrica” kwa nini? Kwa sababu ni bara pekee hapa duniani ambalo bado kwa asilimia kadhaa linadumisha mila na desturi za kutopokea mapokeo ya nchi za magharibi katika swala la lishe.

SIFA YA PIZZA HII YA KIAFRIKA

- Ina kiwango kidogo cha wanga hasa wanga rahisi inayopandisha insulin kwa kasi utaikwepa
- Hautatumia sukari aina yoyote
- Itakuwa imesheheni mafuta salama kwa afya yako na yenye kukulinda.

MAHITAJI

- Unga wa Nazi
- Unga wa Maboga (Unatokana na kusaga mbegu za maboga)
- Mafuta ya olive oil
- Karanga siagi
- Chumvi
- Mayai yakiyenyeji
- Cheese
- Ufuta ya olive
- Kotmiri
- Oveni au jiko la kuokea
- Nyama iliyosagwa

HATUA ZA MAANDALIZI

1. Chukua unga wa nazi vijiko 3, unga wa maboga vijiko 3, vunja yai moja, siagi ya karanga kijiko 1, mafuta ya olive kijiko 1, chumvi kwa mbali, tia maji kidogo ili unga wako ulainike na uchanyike vizuri. Baada ya hapo chjanganya polepole hadi upate mchanganyiko mzito na mgumu kwa mbali (usiwe mlaini sana na mgumu sana). Halafu weka kwa dakika 10 kwenye joto kidogo kwa muda ili ushikamane vizuri.



2. Baada ya zoezi hilo kumalizika basi chukua kifaa cha kuokea (Kipana) sambaza ule mchanayiko wako huku ukiwa unatengeneza shimo katikati na ukuta pembeni ili utakuja kuweka vitu vingine kati kati kama nyama, nk kisha weka kwenye oven kwa dk 5-10 kuwa makini usiunguze



3. Chukua nyama yako ya kusaga kama nusu kikombe tia kitunguu maji kimoja cha kati,kitunguu swaume punji moja,hoho nusu, pia unaweza kuweka radha kama ya limao,pilipili kama unapenda (Weka kotmiri kama hupenda kwa kukupa harufu nzuri). Chanyanga kidogo kwa dk chache sana kama 5 ipua na tayari kutumika zaidi.



4. Baadae mimina nyama ile yenye mchanganyiko na viungo (Rejea hatua ya #3) kwenye ule mkate tuliotengeneza (Rejea hatua #1) mwaga pale katikati. Baadae rudisha kwenye oveni



5. Chukua mayai ambayo umeyavunja kama 3 mwagia juu ya makate wako na mwagia ufuta vijiko hata 5 juu yake. Kisha malizia kuweka cheese juu ya makate wako na rudisha kwenye oven kwa dakika kama 5. Utapata pizza yako ambayo inanukia murua na tamu sana.



6. Baada ya dakika 5 utakuwa tayari umeshamaliza kuandaa pizza yako ya kiafrica tayari kwa kukatwa na kuliwa weka kwenye sahani pana ipoe na ukate vizuri.



7. Hapa ndio mwonekano wa pizza ya kiafrica baada ya kukatwa



FURAHIA PISHI LAKO SIKU YA LEO